**Коммунальное государственное учреждение**

**«Красносельская общеобразовательная школа**

**отдела образования района Беимбета Майлина»**

**УОАКО**

**Внеклассное мероприятие по физической культуре**

**для учащихся 5 класса**

***« Беговые эстафеты с элементами гимнастики***

***с использованием игр симуляторов»***

**Учитель физическлй культуры: Батяхина Елена Анатольевна**

**Задачи:**

**-**Повторить правила по технике безопасности при проведении беговых эстафет;

-Ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений.

- Ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы;  
- Дать общие представления о строевых командах и распоряжениях;

- Совершенствовать прикладные навыки в эстафетном беге, овладение основами движений;

- Воспитывать командное мышление, соревновательный дух, дисциплинированность, привитие любви к занятиям физкультурой;

- Всестороннее физическое совершенствование с использованием элементов лёгкой атлетики и спортивных игр, развитие координационных и кондиционных способностей.

***Ход мероприятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание (ход урока)** | **Дозировка** | **Примечания** |
| **Вводная**  **часть**  **Основная часть**  **Заключительная часть**  **Подведение итогов мероприятия** | - Здравствуйте, ребята!  Сегодня мы проведем с вами увлекательное спортивное мероприятие!  **« Беговые эстафеты с элементами гимнастики**  **с использованием игр симуляторов»**  Перед тем как мы начнем, давайте повторим технику безопасности в спортивном зале: - Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, не обгонять друг друга, не толкаться. - Выполнять упражнения и брать спортинвентарь можно только после разрешения учителя;  - Необходимо внимательно слушать и выполнять команды учителя.  Учитель делит класс на 2 команды:  - Ребята придумайте название вашим командам!  1 задание:  “Пролезь через мост”.  Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”.  2 задание:  “Кувырок через обруч”.  На расстоянии 10м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.  3 задание:  “Силачи”.  В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.  4 задание:  “Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)”.  а) первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев; б) второй участник цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками, скользит по жерди до конца; в) третий участник на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу); г) четвёртый участник, получив эстафету выполняет на шведской стенке 10 раз поднять ноги (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях); д) пятый участник (мальчик) на перекладине выполняет 1 подтягивание в висе; е) шестой участник на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд); ж) седьмой участник выполняет ходьбу в положении “моста”; з) восьмой участник выполняет перевороты боком.  5 задание:  «Космонавты»  Вместо ракет обручи. Ракета помещает только 3 космонавтов. Игроков должно быть больше, чем мест в ракетах.  Кто не попал в ракету, считается опоздавшим. Космонавты двигаются по кругу, держась за руки.  *«Ждут нас быстрые ракеты,*  *Для прогулок по планетам,*  *На какую захотим, на такую полетим,*  *Но в игре один секрет опоздавшим места нет!»*  После этих слов дети разбегаются по ракетам.  Победителем выходят те дети, кто ни разу не опаздывал.  6 задание:  Команда выстраивается в колонны за линией старта. Участники поочередно пробегают дистанцию, обегая обруч, и передают хлопком эстафету. Линию старта заступать нельзя.  7 задание:  По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии, передает эстафету.  8 задание:  Участники поочередно пробегают дистанцию до обруча, ведя при этом мяч. Оббегаете обруч и дальше добегаете до команды, взяв мяч в руки и передаете его следующему участнику.  9 задание:  Капитан передает поднимает мяч над головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему частнику и так далее. Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним.  10 задание:  «Симулятор игра»  Ребятам необходимо подойти к ноутбуку (у каждой команды напротив стоит стул с ноутбуком) и пройти игру симулятор.  А) <https://learningapps.org/display?v=0nb69hjt>  Б) <https://learningapps.org/display?v=pe45jc47501>  В) <https://learningapps.org/display?v=ymjkp1ma>  Внимание, класс, в одну шеренгу, становись!  Игра на внимание «3-13-33»  Сейчас я буду называть и выполнять ряд движений, которые вы будете повторять вслед за мной. На счет «3» -руки вперед, «13»-руки к плечам, «33»-руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.  Итак, ребята, чем мы с вами сегодня занимались? (Ответы детей)  Подведение итогов, подсчет баллов. Выявление победителей!  Молодцы, ребята. На этом наше закончено мероприятие , мне очень понравилось с вами работать. До свидания. | 1-2  3-5  1-2  2-3  2-3  3-5  3-5  3-5  2-3  3-4  2-3    2-3  5-7  2-3  1-2  2-3  1-2 | Обратить внимание на внешний вид!  Опрос по технике безопасности!  Соблюдать дисциплину!  Соблюдать дистанцию.  Соблюдать технику безопасности при выполнении моста!  Соблюдать технику безопасности!  Следить за правильным выполнением задания!  При проведении эстафеты:  1.Учитывать количество участников в команде.  2. Следить за соблюдением правил.  3. Не начинать движение раньше.  4. Не выходить за линию  Соблюдать технику безопасности!  Соблюдать технику безопасности!  Внимание! Прыгалки не бросать, а аккуратно положить в центр обруча.  Внимание! Мяч передаем из рук в руки!  Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне.  Перейти по ссылке и выполнить задание симулятор игры.  Следить за правильным выполнением упражнений! |